الأطعمة المرتفعة بالماغنيسيوم (٤٠ مغ أو أكثر): .

الأطعمة	الحصة	مغ
خرشوف	حبه متوسطه	٥٠
افوكادو	حبه متوسطه	٧٣
فاصولياء سوداء	½ كوب	٦٠
فاصولياء حمراء	½ كوب	٤٥-٥٠
فاصولياء بيضاء	½ كوب	٦٧
حبوب كاملة القمح	½ كوب	١١٠
سمك التونا	٣ اونصة	٥٤
حليب الكاكاو المحضر من الباودر	١ كوب	٤٨
حليب مكثف محلاة	½ كوب	٤٠
مكسرات : لوز وكاجو	١ اونصة	٧٥
مكسرات:بندق،جوز،كستناء	١ اونصة	٤٥



الأطعمة المرتفعة بالماغنيسيوم (٤٠ مغ أو أكثر):

الأطعمة	الحصة	مغ
مكسرات مشكلة	١ اونصة	٦٧
فول سوداني	١ اونصة	٥٠
شوفان	١ كوب	٦١
باميا	½ كوب	٤٧
زبدة الفول السوداني	٢ ملعقة طعام	٥٠
البطاطس المخبوزة بالقشرة	حبة متوسطة	٥٠
رز بني	½ كوب	٤٢
بذور القرع واليقطين	١ اونصة	١٥١
فول الصويا	½ كوب	٧٤
حليب الصويا	١ كوب	٦١
باستا كاملة القمح	١ كوب	٤٢
سبانخ مطبوخ	½ كوب	٨٠
توفو	½ كوب	٧٣
جنين القمح	١ اونصة	٦٧



مصادر أخرى للماغنيسيوم :

الأطعمة	الحصة	مغ
الموز	حبه متوسطه	٣٢
الخبز كامل القمح	شريحه	٢٣
حمص معلب	½ كوب	٣٥
كاكاو	١ ½ اونصة من اللوح	٢٨
عدس	½ كوب	٣٦
حليب	١ كوب	٢٧
حليب كاكاو	١ كوب	٣٥
حليب مبخر	½ كوب	٣٠
قرع	½ كوب	٢٨
رز	½ كوب	٢٦
السردين	٣ اونصة	٣٣
بذور عباد الشمس	١ اونصة	٣٧
يقطين	½ كوب	٢٢
صلصة الطماطم	½ كوب	٢٦
زبادي	٨ اونصة	٣٥

